

# Årshjul 86ers 2020



## DECEMBER

- U11 tränar 1 gång i veckan och fokuserar på grunderna i amerikansk fotboll samt flaggfotboll och lek.
- U13 tränar 2 gånger i veckan och fokuserar fysträning innehållandes kondition, styrka, balans, koordination, fotarbete mm. Även teknikträning inom tacklingar, blockeringar och bollbehandling.
- U15 tränar 2-3 gånger i veckan och fokuserar på styrketräning med fria vikter samt uthållighet och explosivitet. Även teknikträning inom

tacklingar, blockeringar och bollbehandling och studera spelböcker

- Under jul/nyår tar vi lite ledigt
  - Säsongsavslutning juniorer (aktivitet)

## **JANUARI**

- Inomhusträningen fortsätter
- Föräldramöten i lagen
- Medlemskap betalas (information läggs ut)

## **FEBRUARI**

- Inomhusträningar och ev. minicamp Norrköping
- Planering av träningsmatcher och bokning av plan, domare, övrig hjälp ifrån föräldrar
- Contact sports 8/2 10-14 (försäljning av utrustning)

## **MARS**

- Inomhusträning
- Kick off camp mars/april i Norrköping

## **APRIL**

- Inomhusträning/utomhusträning. Vi går ut och tränar så snart vädret tillåter detta 1/4.
- Skydd bytardag (begagnad utrustning)
- Eventuellt Broncos Inomhusturnering - U15 (Broncos spring Brawl)

## **MAJ**

- Utomhusträningen är i full gång och våra lag spelar träningsmatcher mot andra lag kontakt tas redan i feb/mars.
- U17 serie under våren
  - Anmälan och information kring Dukes

## **JUNI**

- Utomhusträning och träningsmatcher.
- Skolorna slutar och vi tar ett lite sommaruppehåll.

## **JULI**

- Utomhusträningar inför DUKES TOURNEY sista helgen i Juli 23-26/7 ev. U13 och U15 deltar. Efter det fortsätter sommarlovets några veckor till.

## **AUGUSTI**

- Säsongstart med seriespel för våra lag
- U13 spelar i STAFF 9-manna eller poolspel MSAFF?
- U15 spelar i SAFF 11-manna

## **SEPTEMBER**

- Seriespel pågår under hela september och utomhusträningar

## **OKTOBER**

- U13 avslutar säsongen med deltagande i HP-CUP? U15 spelar sin sista seriematch.

## **NOVEMBER**

- Våra lag påbörjar vinterträning inomhus.
- Marvels lucia cup i Göteborg för U13

